

Quy Luật Hai Mặt Trái Ngược và Bù Trừ

Luật game của thế giới Trắng Đen / Yang Yin

Thế giới phân biệt:

1. Có Trắng tất nhiên sẽ bao gồm Đen
2. Có Đúng tất nhiên sẽ bao gồm Sai
3. Có Chất Lượng tất nhiên sẽ bao gồm Số Lượng
4. Có Tập Trung tất nhiên sẽ bao gồm Phi Tập Trung
5. Có Lên tất nhiên sẽ bao gồm Xuống
6. Có Kỷ Luật tất nhiên sẽ bao gồm sự khó chịu kiên trì rèn luyện

Thay vì chia ra đúng sai thì sử dụng tỷ lệ đúng và tỷ lệ sai.

Về số lượng, nếu đúng nhiều hơn sai, đúng thắng

Về chất lượng, nếu đúng chất hơn sai và số lượng ít hơn sai, đúng thắng. Nếu sai chất hơn đúng, và sai ít hơn đúng, sai thắng.

Dimension: x y, Một cột đi lên, một cột đi ngang.

Bên trái cột đi lên là Âm, Bên Phải là Dương.

Bên trên cột đi ngang là Dương, Bên dưới cột đi ngang là Âm.

Khi mix 2 cột với nhau như thế sẽ tạo ra một Area Âm Hoàn Toàn và Âm Dương Mix, Dương Hoàn Toàn, Âm Dương Mix.

Cái ta phải luôn hướng tới tất nhiên là Dương Hoàn Toàn và điều đó cần các điểm hướng lên (+), và điểm hướng ngang (+). Trong cuộc sống để tích cực hóa vùng Dương Hoàn Toàn thì con người đó phải tích cực hóa hai đường để tạo ra vùng Dương Hoàn Toàn.

Trường hợp đi ngang là sự kiên trì lặp đi lặp lại (+), đi lên là một hành động tốt (tập thể dục).

Nếu mỗi ngày ta đều tập thể dục và kiên trì giữ trong 10,000 ngày thì mỗi ngày hôm đó ta đều có một điểm dương hoàn toàn.

Nếu ta biết kiên trì lặp đi lặp lại một số hành động chất lượng, thì chắc chắn mỗi ngày ta đều tích được những điểm trong vùng Dương Hoàn Toàn.

Một số ví dụ của dimension này:

- 1. Thể Lực, Chạy Bộ, Bơi Lội và Gym
- 2. Tình Yêu: Mối liên kết giữa người và người, Đắc Nhân Tâm, Đạo Đức
- 3. Kỹ năng: chất lượng của một kỹ năng top 1% và giá trị nó đóng góp cho giống loài
- 4. Ăn Uống Ngủ Nghỉ
- 5. Thiên Nhiên

Sau đây là những ý tưởng cho các activities có thể tạo dopamine, chất vui để tạo một số chất (+) cho cơ thể:

Hoạt động	Rated	Diễn Giải / Ví Dụ Cụ Thể	Thời Gian Hoàn Thành
Dọn dẹp mỗi buổi sáng	1	Lau chùi bàn ghế, sắp xếp lại bàn làm việc.	15-30 phút
Giãn cơ sau khi ngủ dậy, nghỉ ngơi	2	Tập vài động tác giãn cơ cơ bản như chạm mũi chân.	5-10 phút
Ăn đồ healthy như trái cây, salad	2	Thưởng thức dâu tây, táo hoặc salad trộn với sốt chanh.	10-20 phút
Thử món ăn vặt mới	2	Mua kem vị mới, thử bánh mousse trong tiệm nổi tiếng.	15-30 phút
Tìm ra một quán cà phê yên tĩnh, đẹp	3	Khám phá quán có không gian chill với nhạc nhẹ.	1-2 giờ
Nghe nhạc mình thích	3	Nghe playlist lofi trong lúc làm việc.	15-60 phút
Shower: Hot n Cold	3	Tắm nóng rồi xả nước lạnh để tỉnh táo và sảng khoái.	10-15 phút
Dậy sau khi ngủ đủ	3	Ngủ 8 tiếng và cảm thấy tươi mới vào sáng hôm sau.	7-9 giờ
Cà phê sữa đá	3	Uống ly cà phê sữa đá vào buổi sáng.	15-30 phút
Viết nhật ký hoặc ghi lại cảm xúc	3	Ghi lại những điều đã làm bạn vui trong ngày hôm nay.	10-20 phút
Hoàn thành đọc một quyển sách	4	Đọc hết một cuốn tiểu thuyết yêu thích trong 2 tuần.	1-2 tuần
Phát hiện ra cái mới, học cái mới	4	Khám phá một ứng dụng tiện ích chưa từng biết.	15-60 phút
Học hành cái gì đó mới (ví dụ: Udemy)	4	Hoàn thành khóa học thiết kế web trên Udemy.	2-8 tuần
Xà massage đầu, được massage	4	Được massage đầu hoặc vai tại spa.	30-60 phút

Cung chó mèo	4	Vuốt ve mèo cưng và chơi đùa với chúng.	10-30 phút
Đi dạo công viên hoặc khu phố mới	4	Tản bộ quanh hồ hoặc con phố chưa từng tới.	30-60 phút
Thử liệu pháp mùi hương	4	Dùng nến thơm hoặc tinh dầu bạc hà thư giãn.	15-30 phút
Chạy xe vòng vòng dưới ánh sáng	5	Lái xe qua các con phố vào buổi tối mát mẻ.	30-60 phút
Xem phim tình cảm, drama, hero type	5	Xem Queen of Tears hoặc một bộ phim cảm động.	2-3 giờ
Hoài niệm, kỷ niệm tuổi thơ ào tới	5	Nghe lại bài hát yêu thích thời học sinh.	10-30 phút
Ăn món mình thích như món cay, món ngon	5	Thưởng thức lẩu cay hoặc mì ramen yêu thích.	30-60 phút
Tạo playlist nhạc yêu thích mới	5	Tổng hợp nhạc chill cho mùa thu.	15-30 phút
Tham gia buổi hòa nhạc, nhạc sống	5	Đi xem ban nhạc yêu thích biểu diễn trực tiếp.	2-3 giờ
Làm bánh hoặc nấu ăn cùng bạn bè, người thân	6	Làm bánh pizza cùng gia đình vào cuối tuần.	1-2 giờ
Tham gia buổi hội thảo hoặc câu lạc bộ	6	Tham gia meetup về coding hoặc đọc sách.	2-4 giờ
Chơi đùa cùng bạn bè	6	Tự tập đá bóng hoặc chơi board game.	1-3 giờ
Nhảy nhót, dancing	6	Nhảy trong buổi tiệc hoặc tập nhảy Zumba.	1-2 giờ
Thư giãn ở nơi không phải nghĩ ngợi gì	6	Ngồi trên bãi biển chỉ nghe sóng vỗ.	1-3 giờ
Chạy bộ dưới ánh sáng	6	Chạy bộ buổi sáng quanh công viên gần nhà.	30-60 phút
Bơi lội: Lặn	6	Bơi lội ở hồ bơi hoặc lặn biển.	1-2 giờ
Vẽ hoặc sáng tạo nghệ thuật	6	Tự vẽ tranh treo tường hoặc nặn đất sét trang trí.	1-3 giờ
Học chơi một nhạc cụ mới	6	Bắt đầu học guitar hoặc piano.	2-12 tháng
Trang trí phòng hoặc làm mới không gian sống	6	Sắp xếp lại nội thất phòng khách, trang trí cây xanh.	2-4 giờ
Nhận được lời khen từ người lạ	7	Được khen gu ăn mặc hoặc cách cư xử khi gặp người lạ.	Ngay lập tức
Người ta nhìn thấy mình đẹp, giỏi	7	Được khen vì ngoại hình hoặc kết quả công việc tốt.	Ngay lập tức

Ba mẹ tự hào	7	Được ba mẹ khen ngợi về thành tích trong công việc.	Tùy thời điểm
Kiểm tiền	7	Nhận hoa hồng hoặc lợi nhuận từ dự án cá nhân.	Hàng tuần/tháng
Traffic tăng	7	Website hoặc blog cá nhân có nhiều người truy cập hơn.	Hàng tuần/tháng
Mua một món hàng giá hời	7	Mua đôi giày yêu thích với giá giảm 50%.	Ngay lập tức
Tình cảm trai gái	8	Nắm tay, ôm, hoặc hẹn hò cùng người yêu.	1-3 giờ
Nghe lời yêu thương ("Anh yêu em",...)	8	Nhận được lời tỏ tình hoặc lời khen tình cảm.	Ngay lập tức
Video games	8	Chơi game yêu thích và đạt thành tích tốt.	1-4 giờ
Tập gym	8	Tập luyện và cảm nhận cơ thể săn chắc hơn.	30-90 phút
Hoàn thành việc mình để ra	8	Đạt mục tiêu hoàn thành dự án trong thời hạn.	Vài ngày - vài tháng
Đi xem phim với ghệ	8	Cùng người yêu xem phim tại rạp vào cuối tuần.	2-3 giờ
Giúp người khác	8	Giúp đỡ ai đó trong lúc họ cần, như sửa xe hỏng.	10-60 phút
Lái xe đường dài hoặc đi phượt	8	Chạy xe đến Đà Lạt cùng nhóm bạn.	4-8 giờ
Trả nợ xong	9	Thanh toán xong khoản vay và không còn nợ.	Nhiều tháng/năm
Có một video viral	9	Video đăng trên TikTok đạt hàng triệu lượt xem.	1-2 tuần
Tiền tăng	9	Lợi nhuận đầu tư tăng mạnh trong tháng.	Hàng tháng/quý
Hôn	9	Hôn môi người yêu trong khoảnh khắc lãng mạn.	Ngay lập tức
Có con	10	Chào đón đứa con đầu lòng.	9 tháng +
bbq ngoại trời			

Những hành động đó có thể tạo ra dopamine. Sau đây là những thói quen nhỏ nhưng lại mang hiệu quả cao:

Ý tưởng	Category	Thời gian bắt đầu lý tưởng	Thời gian hoàn thành	Tips phối hợp sau khi hoàn thành	Lợi ích sau bao nhiêu ngày
---------	----------	----------------------------	----------------------	----------------------------------	----------------------------

Uống 2 lít nước mỗi ngày	Sức khỏe	Sáng và suốt ngày	Cả ngày	Đi bộ vài phút sau mỗi lần uống nước	7-10 ngày: Da mịn hơn, cải thiện tiêu hóa.
Ngủ đủ 7-8 tiếng	Sức khỏe	22:00 - 23:00	6-7 giờ	Tập thể dục buổi sáng để khởi đầu năng lượng	3-5 ngày: Giảm mệt mỏi, tăng tập trung.
Đứng trước gương và tự khích lệ 3 câu tích cực	Sự tự tin	Sáng hoặc tối	5 phút	Kết hợp thiền hoặc bài tập hít thở	7-10 ngày: Tăng niềm tin vào bản thân.
Đi bộ ít nhất 10.000 bước	Sức khỏe	Sáng hoặc chiều	1-2 tiếng	Nghe podcast trong lúc đi bộ	14-21 ngày: Cải thiện tim mạch.
Tập yoga 10-15 phút	Sức khỏe	Sáng hoặc trước khi ngủ	10-15 phút	Ngồi thiền sau khi tập yoga	7-14 ngày: Giảm căng thẳng, tăng linh hoạt.
Thử làm một việc mới mỗi tuần	Sự tự tin	Cuối tuần	1-2 giờ	Ghi lại cảm nhận vào nhật ký	14-21 ngày: Cải thiện sự tự tin.
Đọc sách tài chính cá nhân 30 phút/ngày	Tiền tài	Sáng hoặc trưa	30 phút	Áp dụng vào ngân sách cá nhân	14-21 ngày: Cải thiện hiểu biết tài chính.
Ghi lại những thành tựu nhỏ mỗi ngày	Sự tự tin	Cuối ngày	10 phút	Đọc lại hàng tuần để tự khích lệ	10-14 ngày: Tăng cảm giác tích cực.
Học cách từ chối những việc không cần thiết	Sự tự tin	Cả ngày	Liên tục	Luyện tập thiền chánh niệm	7-10 ngày: Cải thiện sự tự tin và cân bằng.
Đọc 1 bài báo về chủ đề mới mỗi ngày	Kiến thức	Sáng hoặc chiều	15-20 phút	Chia sẻ kiến thức với bạn bè	30 ngày: Tăng vốn hiểu biết.
Ghi lại 3 điều biết ơn mỗi ngày	Sự tự tin	Trước khi đi ngủ	5-10 phút	Ngồi thiền vài phút để chốt lại cảm xúc	10-14 ngày: Cải thiện tâm trạng.
Tập cardio 30 phút mỗi ngày	Sức khỏe	Sáng hoặc chiều	30 phút	Uống EAA và giãn cơ sau tập luyện	7-14 ngày: Cải thiện sức bền.
Tham gia lớp học online	Kiến thức	Cuối tuần	1-2 giờ	Thực hành ngay sau khi học	14-30 ngày: Nâng cao kỹ năng.
Đầu tư nhỏ (quỹ chỉ số, cổ phiếu)	Tiền tài	Cuối tuần	30 phút - 1 giờ	Theo dõi thị trường hàng tuần	6-12 tháng: Tăng tích lũy tài sản.
Tắt đèn khi không sử dụng	Tiền tài	Cả ngày	Liên tục	Sử dụng đèn LED	30 ngày: Giảm hóa đơn tiền điện.
Viết blog chia sẻ kinh nghiệm	Danh vọng	Cuối tuần	1-2 giờ	Đăng trên LinkedIn hoặc website cá nhân	2-3 tháng: Tạo ảnh hưởng chuyên môn.

Tham gia sự kiện kết nối chuyên môn	Danh vọng	Hàng tháng	1-2 giờ mỗi sự kiện	Lưu lại danh bạ	3-6 tháng: Tăng cơ hội nghề nghiệp.
Viết thiệp hoặc gửi tin nhắn cảm ơn	Mối quan hệ	Cuối tuần	10 phút	Gọi điện hoặc gặp mặt để thăm hỏi thêm	7-14 ngày: Cải thiện sự gắn bó.
Tổ chức bữa ăn cùng bạn bè hoặc gia đình	Mối quan hệ	Cuối tuần	2-3 giờ	Chuẩn bị món ăn yêu thích	Ngay lập tức: Tăng kết nối.
Chơi với thú cưng	Mối quan hệ	Chiều hoặc tối	20-30 phút	Chụp ảnh hoặc quay video làm kỷ niệm	Ngay lập tức: Giảm căng thẳng.
Lập kế hoạch cho chuyến đi cuối tuần	Sự tự tin và Mối quan hệ	Giữa tuần	30 phút - 1 giờ	Tham khảo bạn bè	1-2 ngày: Cải thiện tinh thần.
Ghi chép chi tiêu hàng ngày	Tiền tài	Cuối ngày	10 phút	Kiểm tra ngân sách hàng tuần	7-14 ngày: Giảm lãng phí.
Tham gia nhóm học tập hoặc cộng đồng	Kiến thức và Mối quan hệ	Cuối tuần	1-2 giờ	Ghi chú sau mỗi buổi học	14-30 ngày: Tăng kỹ năng và kết nối.